

# Inhalt

Vorrede .....	5
<i>Vorbereitung auf den Ruhestand</i> .....	5
I. Vorsorge für ein gesichertes Dasein	7
<i>Einkommen, Wohlstand, Komfort</i> .....	7
II. Gesundheit, Leistungsfähigkeit,	
Fitneß .....	11
<i>Wir ernten die Früchte vernunft-</i>	
<i>geleiteter Lebensführung</i> .....	11
<i>Richtige Ernährung</i> .....	12
<i>Bewegung in frischer Luft:</i>	
<i>Wandern, Gärtnern</i> .....	16
<i>Gymnastik, Massage</i> .....	17
<i>Das Äußere</i> .....	18
III. Einvernehmen mit den Jüngeren	23
<i>Großeltern als Babysitter</i> .....	23
<i>Knigge für Senioren</i> .....	28
IV. Den Gram besiegen .....	32
<i>Geist und Gemüt sollen nicht darben</i> ..	32
V. Tätig sein .....	36
<i>Sinnvolle Tätigkeit beschert uns</i>	
<i>Lebensmut und Selbstvertrauen</i> .....	36
<i>Von den seelischen Leiden</i> .....	39
<i>Liebhabereien, Hobbys, Weiter-</i>	
<i>bildung</i> .....	44

<i>Der Mut zur Selbsterkenntnis öffnet das Tor zur Weisheit des Alters .....</i>	<i>48</i>
<i>Der dritte Lebensabschnitt: Das Leben nach unseren Möglichkeiten gestalten .....</i>	<i>51</i>
<i>VI. Das Gespräch .....</i>	<i>54</i>
<i>Die goldene Brücke von Mensch zu Mensch .....</i>	<i>54</i>
<i>Die Kunst des Zuhörens .....</i>	<i>57</i>
<i>VII. Ist Glück im Alter möglich? .....</i>	<i>59</i>
<i>Liebe, Freundschaft, Lebensgemein- schaften .....</i>	<i>61</i>
<i>Einsamkeit .....</i>	<i>69</i>
<i>Was bedeutet „alt werden“? .....</i>	<i>70</i>
<i>Von den Tröstungen der Religion .....</i>	<i>75</i>
<i>Die Ratschläge der Philosophen .....</i>	<i>76</i>
<i>VIII. Neue Lebensformen schaffen einen neuen Lebensrahmen .....</i>	<i>80</i>
<i>Selbständig und doch betreut – unabhängig, aber geborgen .....</i>	<i>80</i>
<i>IX: Anregungen, Erfahrungen, Vorschläge .....</i>	<i>85</i>
<i>Gedanken zur Betreuung altender Menschen .....</i>	<i>85</i>
<i>Neue Formen von Lebens- gemeinschaften .....</i>	<i>88</i>
<i>Schlußwort .....</i>	<i>94</i>